

## REGULAMENTO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM TEMPOS DE COVID-19

### O aluno deve:

- a) Dirigir-se ao pavilhão gimnodesportivo, à hora da aula, entrando nos balneários com a máscara e permanecendo com ela no rosto durante a mudança de roupa e até ao momento do início da parte prática da aula. À ordem do professor, que coincidirá com o início da atividade física, o aluno retira a máscara e deve colocá-la numa embalagem própria para o efeito (ex. mica, saco de plástico, etc) devidamente identificada com o nome, nº e turma). O aluno será responsável por trazer a máscara, a embalagem de proteção da mesma, assim como uma garrafa de água para uso pessoal, também identificada com o seu nome nº e turma.
- b) Não trazer objetos de valor para as aulas de Educação Física. Devido ao contexto pandémico atual, a segurança dos valores é da inteira responsabilidade de cada aluno. Portanto, durante as aulas não usar relógios, pulseiras, colares, brincos, argolas, anéis e outros objetos com que se possa ferir ou aos colegas;
- c) Entrar para o espaço onde vai decorrer a aula de Educação Física, na presença do professor e devidamente equipado (ex. sapatilhas, calções/calças, t-shirt, casaco). A desinfeção das mãos é obrigatória antes e depois da aula de EF – o professor será o responsável por fornecer aos alunos o acesso ao gel desinfetante. Na entrada do pavilhão/ginásio haverá um tapete desinfetante para os alunos pisarem antes da entrada no espaço. Trazer as sapatilhas para EF dentro do saco.
- d) Não se pendurar nas tabelas, cestos, redes, balizas, espaldares, cortinas ou qualquer outro equipamento;
- e) Utilizar o material existente no Pavilhão só mediante autorização do professor e na presença deste;
- f) Zelar pela conservação e higiene das instalações desportivas e do material;
- g) Trazer uma t-shirt para mudar após a aula de EF, uma vez que os banhos estão interditos, nesta fase de pandemia, por questões de segurança. Recomenda-se o uso de toalhas e/ou de uma toalha para a higienização, após a aula de EF.

- h) Os espaços exteriores para as aulas de educação física devem ser utilizados pelos alunos, zelando estes pela sua conservação e higiene, o que implica não comer, não deitar lixo ao chão, em suma não fazer uma utilização indevida/descuidada do recinto.
- i) Durante as aulas de educação física os espaços exteriores serão de exclusiva utilização por parte dos alunos em aulas. Este espaço ficará interdito aos alunos que não estejam em aula de educação física.
- j) Em caso de impedimento pontual para a prática da atividade física, o aluno pode ser dispensado da aula de Educação Física desde que apresente o pedido devidamente fundamentado na caderneta, redigido pelo encarregado de educação, ficando no entanto obrigado a assistir à mesma, pelo que deve trazer sapatilhas e permanecer sempre com a máscara no rosto. Neste caso, será incumbido da realização de um relatório, ficha de trabalho ou outras tarefas inerentes à aula;
- l) No caso de impedimento não absoluto, temporário ou permanente, para a prática da atividade física, o aluno deverá apresentar Atestado Médico. Não sendo o Atestado Médico explícito sobre a incapacidade ou deficiência física ou mental, que determina a impossibilidade, permanente ou temporária, de o aluno participar normalmente nas atividades de ensino/aprendizagem da disciplina de Educação Física, será solicitado, para além de outra documentação que se considere necessária, um relatório médico, em que se especifique muito claramente:
1. As atividades físicas que estão interditas ao aluno;
  2. As atividades físicas que são permitidas de um modo condicionado;
  3. As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contraindicação.
- m) No caso de impedimento absoluto, temporário ou permanente, para a prática da atividade física, devidamente comprovada por Atestado Médico, o aluno será avaliado nos domínios cognitivo e sócio afetivo, de acordo com o estipulado no regulamento específico da disciplina, aplicando-se as medidas da legislação em vigor.

A secção de Educação Física  
Setembro de 2020